



Avocado-Zucchini-Wraps

mit Bohnen und Tomatenpesto



20-30min



2 Personen

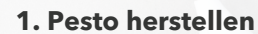
Goldbraun gebratene Zucchini, cremige Avocadoscheiben, sättigende Cannellinibohnen, knackiger Romanasalat und ein feines, selbst gemachtes Pesto aus Basilikum, getrockneten Tomaten, Knoblauch und natürlich Käse sind die Stars in diesen schnell zubereiteten Wraps. Richtig lecker - finden nicht nur Vegetarier!

- 1
- 3,7
- 12

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Energie 700kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 70.9g, Eiweiß 24.9g



4. Bohnen hinzugeben

Die **Tortillas** jeweils auf einer Seite dünn mit Olivenöl einpinseln und einzeln auf der Ölseite in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 1Min. goldbraun anbraten. Die noch warmen **Tortillas** mit **Salat, Avocado** und dem **Zucchini-Bohnen-Gemüse** füllen und den **geriebenen Käse** darübergeben (Kochtip beachten). Die **Tortillas** zu Tütchen einschlagen und servieren.